

Όνομα:



1. Ποια από τα παρακάτω είναι παραδείγματα υγιεινών τροφών;

Πατατάκια

Μήλο

Καρότο

Σοκολάτα

2. Τι μας προσφέρουν οι πρωτεΐνες;

Μας βοηθούν να γίνουμε πιο δυνατοί

Μας δίνουν ζάχαρη

Μας κάνουν να βαριόμαστε

Μας κάνουν να πεινάμε περισσότερο

3. Ποια τρόφιμα πρέπει να αποφεύγουμε όσο μπορούμε;

Φρούτα

Γλυκά

Τηγανητά

Λαχανικά

4. Τι μας προσφέρουν οι υδατάνθρακες;

Ενέργεια

Ζάχαρη

Νερό

Λίπος

5. Ποιες από τις παρακάτω τροφές είναι πλούσιες σε πρωτεΐνες;

Κρέας

Ψάρι

Αυγά

Μπισκότα

6. Ποια από τις παρακάτω επιλογές δεν μας δίνει βιταμίνες;

Μπανάνα

Πίτσα

Πορτοκάλι

Καρότο

7. Ποια τρόφιμα είναι καλό να τρώμε πιο συχνά;

Λαχανικά

Φρούτα

Σοκολάτες

Πατατάκια

8. Τι μπορεί να συμβεί αν τρώμε συνέχεια γλυκά και τηγανητά;

Μπορεί να μην είμαστε υγιείς

Θα γίνουμε πιο δυνατοί

Θα αρρωσταίνουμε πιο εύκολα

Θα έχουμε περισσότερη ενέργεια

9. Πώς μπορούμε να κάνουμε καλές διατροφικές επιλογές;

Τρώγοντας πολλά φρούτα και λαχανικά

Τρώγοντας πρωτεΐνες και υδατάνθρακες

Τρώγοντας συνέχεια γλυκά

Πίνοντας αναψυκτικά κάθε μέρα

